



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1315	Kielbasa szynkowa	60 g	01181	Selerowa lekk. z makaronem got.		1336	Szynka mielona	60 g
3628	Pomidory	50 g		Selery	100 g	3635	Salata lodowa	50 g
3634	Salata ziel.	10 g		Marchew	30 g	17025	Herbata, bułka, mr	
17025	Herbata, bułka, mr			Pietruszka	30 g		Herbata	2 g
	Herbata	2 g		Mleko	40 g		Cukier	20 g
	Cukier	20 g		Jarzyńska	5 g		Bułka 100g	1 sz
	Bułka 100g	1 sz		Sól	10 g		Masło roślinne	10 g
	Masło roślinne	10 g		Mąka pszenna	5 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.		07005	Makaron nitka	30 g			
	Mleko	300 g		Ryba po grecku lekk.				
	Płatki owsiane	30 g		Filety rybne	100 g			
				Marchew	100 g			
				Pietruszka	50 g			
				Selery	50 g			
				Konc.pomidor.30%	30 g			
				Olej jadalny	20 g			
				Mąka pszenna	20 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		818 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1069 [kcal]	Wartość kaloryczna:		368 [kcal]
Wartość zestawu:		_____ [zł]	Wartość zestawu:		_____ [zł]	Wartość zestawu:		_____ [zł]

Wartość Energetyczna	Tłuszcze	Kwasy Tłuszcz. Nasycone	Węglowodany	Cukry	Białka	Sól	Sód	Błonnik	Cholesterol	
[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]	
9435	2255	53.36	11.61	311.91	107.25	55.99	13.36	1014.75	49.78	106.60

POSILEK	Występujące Alergeny
Śniadanie	Gorczyca Jajka Mleko Seler Soja Gluten
Obiad	Mleko Ryby Seler Gluten
Kolacja	Gorczyca Jajka Mleko Seler Soja Gluten